



UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2025

Kilpaharrastus

Kilpaharrastusryhmät on tarkoitettu lapsille ja nuorille, joilla on halua kehittyä lajissa perustasoa pidemmälle ja intoa kilpailla kansallisella tasolla. Ryhmässä edellytetään hyvää treeniasennetta sekä aktiivista osallistumista treeneihin ja kisoihin.

KILPAHARRASTUS LAPSET jatkaa pääosin kevään kokoonpanolla. Ryhmällä on 4 harjoitusta, joista osallistuja voi valita 3-4 kertaa.

KILPAHARRASTUS NUORET ryhmä muodostuu pääosin keväällä KHN1:ssä harjoitelleista nuorista. Ryhmä harjoittelee 4 kertaa viikossa, joista osallistuja voi valita 3-4 kertaa.

Kilpaharrastusryhmiin voivat ilmoittautua vain hyppääjät, joille tätä tasoa on suositeltu.

AIKATAULUT

KILPAHARRASTUS LAPSET:

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Huom
Kilpaharrastus lapset	ma	18.30-20	Julia	
Kilpaharrastus lapset ja nuoret	ti	15.45-17.15	Meri	Alkaa vedellä
Kilpaharrastus lapset	to	16.15-17.45	Julia	
Kilpaharrastus lapset	pe	17.30-19	Julia	Alkaa vedellä

KILPAHARRASTUS NUORET:

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Huom
Kilpaharrastus nuoret	ma	18.30-20	Meri	
Kilpaharrastus lapset ja nuoret	ti	15.45-17.15	Meri	Alkaa vedellä
Kilpaharrastus nuoret	ke	18.30-20	Meri	Alkaa vedellä
Kilpaharrastus nuoret	pe	17.45-19.15	Meri	

HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi alkaa: KE 20.8.2025

Kausi päättyy: LA 20.12.2025

HUOM! Harjoitukset pidetään syyslomaviikon perjantaina 17.10. ja sunnuntaina 19.10.

HARJOITUKSIA EI OLE SEURAAVINA PÄIVINÄ:

– PE	29.8.	Halli kiinni
– LA	4.10.	FinnCup Tampere
– KE	8.10.	Syyskisa
– MA-TO, LA	13.-19.10.	Syysloma, HUOM! 17.10 ja 19.10. PIDETÄÄN HARJOITUKSET
– LA	25.10.	PM-karsinta
– LA	15.11.	FinnCup Helsinki
– TO-PE	5-6.12.	Itsenäisyyspäivä
– TO-LA	11.-13.12.	PM-kisat
– TI	16.12.	Merkkikilpailu

Lisäksi harjoitukset voidaan perua maanantain osalta yksipäiväisten (la/su) kilpailujen jälksen ja ma-ti osalta koko viikonlopun kisojen jälkeen. Tämä koskee vain niitä kilpailuja, joihin ryhmä osallistuu.

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista, mm. koulutuspäivistä.

MAKSUT

Vuosimaksu:

3-4 kertaa viikossa harjoittelevat kehitys-, kilpa- ja kilpaharrastusryhmät maksavat vuosimaksua.

Vuosimaksu jaetaan laskennallisesti 11 kuukaudelle, sillä heinäkuuta ei laskuteta. Heinäkuussa ryhmällä on pidempi loma. Muut lyhyemmän lomat tai peruutukset, mukaan lukien talvi-, syys- ja joululoma, eivät vaikuta laskutettavaan määrään.

Vuosimaksun määrä:

3 x viikossa:	1342€ / vuosi (11 kuukaudelle jaettuna 122€/kk)
4 x viikossa:	1661€/ vuosi (11 kuukaudelle jaettuna 151€/kk)
5 x viikossa tai enemmän	2057€/ vuosi (11 kuukaudelle jaettuna 187€/kk)

Korkeimmasta, 5x viikossa maksusta, on mahdollista saada n. 20% alennus, jos hyppääjä kuuluu Uimaliiton aikuisten tai nuorten maajoukkueryhmään. Alennettu maksu on sama kuin 4x viikossa harjoittelevilla.

Vuosimaksu laskutetaan 3 erässä seuraavasti:

Joulu/tammikuussa 4kk (tammi-huhtikuu)

Huhti/toukokuussa 3kk (touko-elokuu)

Elo/syyskuussa 4kk (syys-joulukuu)

Mikäli haluat maksaa kuukausittain, ole yhteydessä toimistoon.

Laskut lähetetään Ropo Capitalin kautta sähköpostitse.

Lopettaminen / harjoitusmäärän vähentäminen:

Vuosimaksua maksaville ryhmille ilmoitetaan jatkossa seuraavan kauden harjoitusajat sähköpostitse, eikä ilmoittautumista tarvitse tehdä enää kausittain. Perheen tulee sen sijaan ilmoittaa, jos hyppääjä ei enää jatka uimahyppyjä Tiirroissa. Mikäli vuosimaksulla harjoitteleva hyppääjä lopettaa tai vähentää harjoitusmäärää, maksaa hän harjoitusmaksun siltä kuukaudelta kun lopettamis/vähentämispäätös on ilmoitettu seuralle ja lisäksi vielä ilmoitusta seuraavan kuukauden ajalta. Jos harjoitusmaksua on ehditty maksaa pidempi aika, tehdään vastaavasti palautus. Lopettamisesta / harjoitusmäärän vähentämisestä tulee ilmoittaa sähköpostitse osoitteeseen uimahyppyseuraTiirat@gmail.com.

Jäsenmaksu

25€/kalenterivuosi. Toimintaan voivat osallistua vain Tiirujen jäsenet ja jäsenmaksu lisätään harjoitusmaksuun vuoden ensimmäisen laskun yhteydessä.

ILMOITTAUTUMINEN RYHMIIN

Vuosimaksua maksavaan ryhmään ilmoittaudutaan yhden kerran ryhmään tultaessa. Sen jälkeen perhe saa kausittain tiedoksi harjoitusajat, mutta ilmoittautumista ei tehdä joka kaudelle uudestaan. Perheen tulee sen sijaan ilmoittaa, jos hyppääjä lopettaa Tiirroissa (ks. maksut yltä) tai jos treenimäärään tulee muutoksia.

YHTEYSTIETOJEN PÄIVITYS

Mikäli yhteystietosi ovat muuttuneet, päivitäthän tietosi:

<https://www.ilmari.fi/tietoverkko/isoilma.nsf/ilmoittautuminen?openform&s=n&id=3FAE4B1D4E33CA88C2258CA1003A06AB>

KILPAILULISENSSI / VAKUUTUS

Kansallisella tasolla kilpailevilla tulee olla voimassa Uimaliiton -kilpailulisenssi

<https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2025/>. Kilpailulisenssiin voi sisällyttää oston yhteydessä Sporttiturva-tapaturmavakuutuksen, joka kattaa harjoitukset, kilpailut ja leirit. Jos lisenssin ostaa ilman vakuutusta, tulee hyppääjällä olla oma kilpaurheilun kattava vakuutus. Lisenssikausi on

1.8.-31.7. Suosittelemme, että kilpailevilla on lisäksi oma sairausvakuutus.

Lisätietoja lisenssi- ja vakuutusasioista Uimaliitosta ja oheisesta linkistä:

<https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/28128/lisenssivakuutus.pdf>

Jos hyppääjä ei vielä kilpaile kansallisella tasolla, osallistujilla tulee olla **joko oma vakuutus tai he voivat hankkia Uimaliiton Vesipetoharrastepassin**, joka sisältää vakuutuksen harjoitusten ajaksi (10€). Vesipetoharrastepassin voimassaolokausi on 1.8.–31.7. Tiedotteet päivittyvät Uimaliiton sivuille.

Vesipetoharrastepassi ostetaan suoraan Suomisport.fi -nettisivujen kautta:

<https://www.suomisport.fi/?sport=244>

Lisätietoja vesipetovakuutuksesta:

<https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2025/>

<https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/28126/ryhmavakuutus.pdf>

KILPAILUT

Kilpaharrastusryhmäläisillä on mahdollisuus osallistua kausittain seuran sisäisiin kilpailuihin. Seuran sisäiseen kilpailuun ei tarvita Uimaliiton kilpailulisenssiä. Seurakilpailut ovat syyskaudella:

- Syyskilpailu ke 8.10.
- Merkkikilpailu ti 16.12.

Kansallisen tason kilpaileminen riippuu hyppääjän taitotasosta. Kansallisen tason kilpailuista tiedotetaan aina erikseen kilpailukohtaisesti kauden aikana. Mahdollisia kansallisen tason kilpailuja ovat:

- FC3 Tampere 4.10.
- FC4 Helsinki 15.11.

Näihin kilpailuihin tarvitaan aina Uimaliiton kilpailulisenssi (ks. yllä).

Kilpailujen kulut laskutetaan osallistujalta (kilpailumaksu sekä matka- ja majoituskulut yms.).

Linkki Uimaliiton kisakalenteriin:

<https://www.uimaliitto.fi/tapahtumat/?text=&startdate=&enddate=&lajit%5B%5D=uimahypyt&n=e>

SISÄÄNPÄÄSY UINTIKESKUKSEEN VESILIIKUNTAKORTILLA

Uimahalliin sisäänpääsy tapahtuu henkilökohtaisella vesiliikuntakortilla (4 €). Ilmoittautumisen yhteydessä sinun tulee kertoa, omistatko vesiliikuntakortin jo entuudestaan, vai tilataanko sinulle uusi kortti.

- **Yli 7-vuotiaat** Tiirojen jäsenet pääsevät uimahalliin sisään vesiliikuntakortilla.

- **Alle 7-vuotiaille** ei tilata korttia, koska alle 7-vuotiaat pääsevät ilmaiseksi sisään uimahalliin. Jos lapsi täyttää kesken harjoituskauden seitsemän vuotta, tilatkaa kortti jo ilmoittautumisen yhteydessä.

- Vesiliikuntakortti on henkilökohtainen ja pääset sisään **vain oman ryhmäsi harjoitusvuorolle**. Pukeutumaan voi tulla aikaisintaan puoli tuntia ennen oman harjoituksen alkamista.

Kortin saapuminen ja nouto

- Seura tilaa uusille jäsenilleen vesiliikuntakortin Helsingin liikuntavirastosta. Tiirat tiedottaa jäseniään sähköpostitse, kun kortit ovat haettavissa.
- Valmiit kortit haetaan ja maksetaan itse **henkilökohtaisesti** Liikuntaviraston uimahalleista: **Pirkkolasta, Itäkeskuksesta, Jakomäestä tai uimastadionilta**, niiden aukioloaikojen puitteissa. Alaikäiselle kortin hakee huoltaja. Huomaathan, että korttia EI SAA MÄKELÄNRINTEEN UINTIKESKUKSESTA tai muista Urheiluhallit Oy:n halleista!
- Vesiliikuntakortti maksetaan samalla, kun haet sen Liikuntaviraston uimahallista (4 €).
- Korttia haettaessa täysi-ikäisen on esitettävä kuvallinen **henkilöllisyystodistus** (ajokortti, passi tai poliisin myöntämä henkilökortti).
- Seuran nykyisillä jäsenillä on muoviset vesiliikuntakortit jo olemassa. Niille liikuntavirasto lataa uudet harjoitusajat seuraavaa kautta varten. Korttia ei tarvitse siis hakea mistään vaan kortti on suoraan käyttövalmis.

Mikäli vesiliikuntakorttisi häviää

Vesiliikuntakorttinsa hävittänyt jäsen hakee uuden kortin yllä mainituista Liikuntaviraston uimahalleista. Uusi kortti maksaa 4 euroa.

PUKEUTUMINEN JA PESEYTYMINEN

Lasten ja nuorten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla.

TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

Lasten kilpaharrastusryhmän harjoitukset alkavat Mäkelänrinteen uimahallin valvojankopin viereisiltä penkeiltä. Tapaaminen maanantaisin ja torstaisin kuivaharjoitusvaatteissa.

Huom. Tiistain ja perjantain harjoitukset alkavat vesiosuudella ja kuivalle mennään vasta allasharjoituksen jälkeen. Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

Nuorten kilpaharrastusryhmän harjoitukset alkavat Mäkelänrinteen uimahallin valvojankopin viereisiltä penkeiltä kuivaharjoitusvaatteissa. Tiistaisin ja keskiviikkoisin ohjattu harjoitus alkaa vedestä. Muistathan, että ylätasanteella saa tehdä itsenäisesti vain valmentajan kanssa sovitut verryttelyt / oheisharjoitukset.

TURVALLISUUSOHJEITA

- Tulethan harjoitukseen vain terveenä!
- Pese tai desinfioi kätesi aina tarvittaessa
- Turvallisuusohjeita saatetaan päivittää tilanteen vaatiessa